

## تأثیر آموزش مبتنی بر الگوی توانمندسازی فردی بر آگاهی، نگرش، عزت نفس، خودکارآمدی و کیفیت زندگی زنان یائسه

عیسی محمدی زیدی<sup>۱</sup> \* امیر پاکپور حاجی آقا<sup>۲</sup> بنفشه محمدی زیدی<sup>۳</sup>

### چکیده

**زمینه و هدف:** یائسگی به عنوان یکی از مراحل بحرانی زندگی زنان که تأثیر به سزایی بر کیفیت زندگی آنان دارد، شناخته شده است. لذا مطالعه حاضر با هدف ارزشیابی تأثیر مداخله آموزشی بر مبنای الگوی توانمندسازی فردی بر آگاهی، نگرش، عزت نفس، خودکارآمدی و کیفیت زندگی زنان یائسه طراحی و اجرا شد.

**روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی ۱۰۰ زن تحت پوشش مراکز بهداشتی درمانی شهر قزوین در سال ۱۳۹۱ بر اساس نمونه گیری تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه ویژگی‌های دموگرافیک، پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ، پرسشنامه خودکارآمدی، پرسشنامه آگاهی و پرسشنامه اندازه‌گیری نگرش به همراه پرسشنامه ۲۶ سؤالی کیفیت زندگی مخصوص دوران یائسگی بود. بر مبنای الگوی توانمندسازی فردی، برنامه آموزشی در گروه تجربی در قالب ۵ جلسه بحث گروهی به مدت ۶۰-۴۵ دقیقه اجرا شد. داده‌ها قبل و ۳ ماه بعد از مداخله آموزشی گردآوری و وارد نرم افزار SPSS نسخه ۱۷ شد و با استفاده از آزمون‌های آماری تی زوجی و مستقل و کای اسکور تجزیه و تحلیل شد.

**یافته‌ها:** بعد از آموزش، میانگین نمرات آگاهی (از  $8/43 \pm 38/11$  به  $9/23 \pm 49/14$ )، نگرش (از  $4/31 \pm 14/34$  به  $5/54 \pm 19/32$ )، عزت نفس از  $4/47 \pm 13/82$  به  $5/61 \pm 17/90$  و خودکارآمدی (از  $5/43 \pm 14/42$  به  $6/12 \pm 20/06$ ) در گروه تجربی افزایش یافت ( $P < 0/001$ ). همچنین نتایج کاهش (بهبود) معنادار و مثبتی را در میانگین کیفیت زندگی مرتبط با یائسگی پس از اجرای برنامه آموزشی نسبت به قبل آن در گروه تجربی نشان داد ( $P < 0/001$ ).

**نتیجه‌گیری کلی:** به کارگیری الگوی توانمندسازی فردی به منظور بهبود کیفیت زندگی زنان یائسه در طراحی برنامه‌های آموزشی توصیه می‌شود.

### کلید واژه‌ها: کیفیت زندگی، الگوی توانمندسازی، عزت نفس، خودکارآمدی، یائسگی، نگرش

تاریخ دریافت: ۹۲/۲/۱۲

تاریخ پذیرش: ۹۲/۴/۲۸

<sup>۱</sup> استادیار گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران  
<sup>۲</sup> استادیار گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران (\*مؤلف مسئول)، شماره تماس: ۰۲۸۱۳۳۳۸۱۲۷  
Email: [pakpour\\_amir@yahoo.com](mailto:pakpour_amir@yahoo.com)  
<sup>۳</sup> مربی گروه مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن، تنکابن، ایران